

Changes in Nausea and Vomiting Severity After Ginger and Honey Infusion Among First-Trimester Pregnant Women

Apriyanti Apriyanti^{1*} | Dedi Krismiadi¹ | Hasniah Dina¹ | Sitti Masriwati¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program studi Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari

* Corresponding Author: aisyahapril280@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Article history

Received 23 July 2026

Revised 26 September 2026

Accepted 29 September 2026

Keywords

Nausea dan vomiting, first trimester of pregnancy, ginger, honey infusion PUQE-24.

ABSTRACT

Introduction: During the first trimester of pregnancy, expectant mothers frequently experience nausea and vomiting as physiological symptoms. If left unmanaged, this condition can lead to nutritional issues, dehydration, and even hyperemesis gravidarum. One non-pharmacological therapy involves the consumption of a ginger and honey infusion, which possesses antiemetic properties that help alleviate nausea and vomiting. **Objectives:** The study focused on evaluating changes in the frequency of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women following an intervention involving the consumption of ginger and honey infusion in the working area of Lepo-Lepo Public Health Center, Kendari City. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design. Respondents were selected using purposive sampling from a pool of 29 first-trimester pregnant women who met the predetermined criteria. The Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea 24-hour (PUQE-24) instrument was used to assess the severity of nausea and vomiting experienced by the respondents. Data analysis began with a normality test using the Shapiro-Wilk method, followed by a paired t-test to compare conditions before and after the intervention. **Results:** Based on the statistical analysis, the mean score for nausea and vomiting levels prior to the intervention (pre-test) was 7.55, with a standard deviation of 1.744. Following the intervention (post-test), the respondents' mean score for nausea and vomiting levels decreased to 5.55, with a standard deviation of 1.703. The statistical test yielded a p-value of 0.000. Since the p-value was less than 0.05, a change in nausea and vomiting scores occurred following the administration of the ginger and honey infusion intervention. **Conclusions:** The findings demonstrated that the administration of ginger infusion combined with honey contributed to a reduction in the frequency of nausea and vomiting among first-trimester pregnant women. This intervention may serve as an alternative non-pharmacological approach due to its simplicity and ease of application.

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada trimester pertama kehamilan, ibu hamil sering mengalami muntah dan mual sebagai gejala fisiologis. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan masalah nutrisi, dehidrasi, dan bahkan hiperemesis gravidarum. Sebagai pendekatan nonfarmakologis, konsumsi seduhan jahe dan madu berpotensi membantu mengurangi mual dan muntah karena jahe memiliki aktivitas antiemetik yang dapat meredakan keluhan tersebut. **Tujuan:** Fokus penelitian ini adalah mengevaluasi perubahan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama setelah memperoleh intervensi berupa konsumsi seduhan jahe dan madu di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo, Kota Kendari. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest pre-experimental design*. Dari 29 ibu hamil pada trimester pertama yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan, responden dipilih menggunakan metode purposive sampling. Instrumen Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea 24-hour (PUQE-24) digunakan untuk menilai tingkat keparahan mual dan muntah yang dialami oleh responden. Analisis data dimulai dengan menguji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, lalu dilanjutkan dengan uji

Kata Kunci

Mual muntah, ibu hamil trimester I, seduhan jahe, madu, *PUQE-24*.

paired t-test untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah penerapan intervensi. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis statistik, didapatkan rata-rata skor tingkat mual muntah sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) adalah 7,55 dengan standar deviasi 1,744. Setelah diberikan intervensi (*post-test*), rata-rata skor tingkat mual muntah **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian seduhan jahe yang dikombinasikan dengan madu berkontribusi terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Intervensi ini berpotensi digunakan sebagai alternatif pendekatan nonfarmakologis karena mudah diterapkan dan memiliki karakteristik yang sederhana.

Indonesian Health Science Journal

Website: <http://ojsjournal.unt.ac.id/>

1. Pendahuluan

Perubahan fisiologis terjadi selama periode penting dalam kehidupan seorang wanita yang dikenal sebagai kehamilan. Hormon estrogen dan progesteron meningkat selama kehamilan yang memengaruhi terjadinya berbagai perubahan fisiologis melalui mekanisme perubahan metabolisme pada tubuh ibu. Secara biologis, kehamilan terjadi melalui serangkaian tahapan yang dimulai dari ovulasi, dilanjutkan dengan proses fertilisasi, implantasi hasil konsepsi pada dinding uterus, serta pertumbuhan dan perkembangan embrio hingga kehamilan mencapai usia bulan yang tepat atau aterm (Yuviska and Yuviska 2023). Kehamilan juga merupakan kondisi fisiologis yang lazim dialami oleh wanita pada usia reproduktif. Namun demikian, keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dapat memicu timbulnya kecemasan selama masa kehamilan. Mual dan muntah adalah masalah yang sering dialami ibu hamil, terutama selama trimester pertama yang umumnya masih berada dalam batas normal. Meskipun demikian, apabila keluhan tersebut terjadi dengan intensitas yang tinggi dan berlangsung terus-menerus hingga mengganggu rutinitas sehari-hari ibu dan menurunkan kesehatannya, akibat berkurangnya asupan energi dan zat gizi, maka keadaan tersebut dikategorikan sebagai hiperemesis gravidarum (Rahmatia et al. 2023).

Komplikasi kehamilan yang paling sering terjadi pada trimester pertama adalah hiperemesis gravidarum dan ditandai oleh mual serta muntah yang lebih berat dibandingkan dengan *morning sickness* fisiologis. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan dan elektrolit yang berpotensi menimbulkan dehidrasi, penurunan berat badan, serta gangguan pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil (Nurdin 2023). Diagnosis hiperemesis gravidarum ditegakkan ketika mual dan muntah terjadi secara berlebihan sehingga ibu hamil tidak mampu mengonsumsi makanan maupun minuman secara adekuat dan mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Keadaan tersebut sering kali disertai dengan penurunan berat badan dan gangguan elektrolit yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin dalam jangka panjang (Fejzo et al. 2024). Pada trimester pertama kehamilan, banyak wanita mengalami emesis gravidarum sebagai respons fisiologis terhadap fluktuasi hormon yang menyertai proses kehamilan (Suriyantia et al. 2025).

Nausea dan muntah saat hamil (NVP) adalah kondisi yang sering terjadi pada masa kehamilan dan menjadi salah satu keluhan utama ibu hamil. Kondisi ini terjadi sekitar 50% hingga 80% dari semua kehamilan (Savasi et al. 2026). Meskipun umumnya bersifat fisiologis, kondisi ini bisa menjadi masalah yang lebih serius apabila terjadi secara berlebihan dan tidak ditangani dengan baik. Secara global, komplikasi yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan masih menjadi penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian maternal. Data World Health Organization (WHO) menyatakan Lebih dari 700 wanita meninggal setiap hari pada tahun 2023, karena komplikasi kehamilan yang sebenarnya dapat dicegah. melalui

identifikasi cepat dan penanganan tepat (WHO 2025). Angka kejadian hiperemesis gravidarum juga menunjukkan variasi di berbagai negara. Prevalensi kondisi ini dilaporkan sebesar 3,6% di Malaysia dan kawasan Asia Timur, 4,4% di Ethiopia, 10,8% di Tiongkok, serta 0,3% di Swedia (Gerede et al. 2025). Di Indonesia, khususnya Provinsi Sulawesi Tenggara, jumlah kasus mual dan muntah pada kehamilan mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara mencatat sebanyak 5.028 kasus dari 11.753 kehamilan (42,78%) pada tahun 2020, meningkat menjadi 9.783 kasus dari 11.521 kehamilan (84,91%) pada tahun 2021, dan menurun menjadi 8.257 kasus dari 12.432 kehamilan (66,42%) pada tahun 2022. Data Dinas Kesehatan Kota Kendari memperlihatkan adanya peningkatan jumlah kasus dari 1.024 kasus (11,16%) pada 9.175 kehamilan di tahun 2019 menjadi 1.115 kasus (11,78%) dari 9.465 kehamilan pada tahun 2020 (Mangidi, Wuna, and Rahmawati 2023).

Penatalaksanaan yang tepat diperlukan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil guna mengurangi keparahan gejala, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah terjadinya komplikasi yang dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin (Bonaldo et al. 2023). Berbagai pendekatan dapat digunakan dalam penanganan kondisi tersebut, salah satunya melalui metode nonfarmakologis yang dinilai lebih aman dan mudah diterapkan selama kehamilan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih & Isro, (2023) menunjukkan bahwa mengonsumsi minuman madu dan jahe mengurangi jumlah muntah dan mual yang dialami ibu hamil.

Jahe mengandung berbagai senyawa bioaktif yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, termasuk membantu proses metabolisme sterol di dalam darah dan hati serta memberikan efek antiinflamasi. Aktivitas antiinflamasi tersebut terjadi melalui penghambatan enzim lipoksigenase dan siklooksigenase yang berperan dalam pembentukan prostaglandin dan leukotriena sebagai mediator inflamasi (Sopiatun, Nuraini, and Rumintang 2023). Jahe mengandung banyak senyawa utama, salah satunya adalah gingerol, yang diketahui memiliki efek antiemetik yang baik. Senyawa ini bekerja dengan menghentikan aktivitas serotonin, sebuah neurotransmitter yang bertanggung jawab untuk memicu muntah dan rasa mual (Fazriah and Febriyani 2025). Selain jahe, madu juga memiliki kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil. Madu mengandung gula sederhana yang dapat menenangkan sistem pencernaan dan membantu mengurangi ketidaknyamanan saluran gastrointestinal dengan menyerap fruktosa dan glukosa dengan mudah (Sari and Kamidah 2024).

Keterbaruan penelitian ini terletak pada karakteristik populasi serta spesifikasi intervensi yang diterapkan. Penelitian difokuskan pada ibu hamil trimester I yang mengalami mual dan muntah di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo, Kota Kendari, sehingga memberikan konteks populasi dan lokasi yang berbeda dibandingkan penelitian terdahulu. Selain itu, penelitian ini menerapkan intervensi berupa seduhan kombinasi jahe dan madu dengan durasi pemberian yang telah ditetapkan sesuai dengan protokol penelitian, sedangkan beberapa penelitian sebelumnya menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang, yaitu 7 hari hingga 3 minggu. Aspek kebaruan lainnya terletak pada penggunaan jenis madu yang diperoleh secara langsung dari hasil panen sendiri oleh peneliti, sehingga karakteristik bahan intervensi dapat ditetapkan secara lebih spesifik dan konsisten. Dengan mempertimbangkan uraian yang telah dipaparkan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif seduhan jahe dan madu dalam mengurangi jumlah muntah dan mual yang dialami ibu hamil dalam trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan satu grup yang dilakukan pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Seluruh ibu hamil trimester pertama dengan keluhan mual dan muntah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo, Kota Kendari, ditetapkan sebagai subjek dalam penelitian ini. Pemilihan sampel dilakukan secara

purposive dengan melibatkan 29 responden yang memenuhi kriteria penelitian yang telah ditentukan. Kriteria Inklusi; a) Ibu hamil usia kehamilan trimester I. b) Ibu hamil yang bersedia mengkonsumsi jahe madu, c) Ibu hamil pertama kali yang mengalami mual muntah d) Ibu hamil yang sedang melaksanakan pengecekan medis Diwilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari. e) Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi obat atau herbal lain untuk mengurangi mual muntahnya f) Tidak buta huruf (bisa membaca). g). Ibu hamil dengan status gizi baik/normal berdasarkan hasil pengukuran. Sedangkan pada Kriteria Eklusi: a) Ibu hamil yang tidak mematuhi prosedur penelitian b) Ibu hamil mengalami keguguran, c) Ibu hamil mempunyai alergi terhadap kandungan jahe ataupun madu d) Ibu hamil pernah menjadi responden dalam penelitian yang sama, e) Ibu hamil yang mempunyai penyakit maag, jantung, liver, hipertensi atau penyakit lain yang dilarang mengkonsumsi jahe dan madu.

Dalam penelitian ini, seduhan jahe dan madu adalah variabel independen, dan frekuensi mual dan muntah yang dialami ibu hamil selama trimester pertama adalah variabel dependen. Intervensi diberikan dalam bentuk seduhan jahe merah sebanyak 1 gram yang telah dikupas, dicuci bersih, dan diiris kecil-kecil, kemudian diseduh menggunakan ± 250 ml air panas. Seduhan didiamkan selama 5–10 menit hingga warna dan aroma jahe keluar, selanjutnya ditambahkan satu sendok makan madu randu setelah suhu seduhan menjadi hangat, kemudian diaduk hingga merata. Minuman tersebut dikonsumsi sehari dua kali, yaitu pagi dan sore, selama empat hari berturut-turut (Erlawati, Wijayanti, and Suparjo 2023).

Pemberian intervensi seduhan jahe merah dan madu randu dilakukan dan disiapkan oleh peneliti untuk memastikan keseragaman dosis dan prosedur pada seluruh responden. Setiap seduhan dibuat menggunakan 1 gram jahe merah yang telah dikupas, dicuci bersih, dan diiris kecil-kecil, kemudian diseduh dengan ± 250 ml air panas dan didiamkan selama 5–10 menit hingga warna dan aroma jahe keluar. Setelah suhu seduhan menjadi hangat, ditambahkan satu sendok makan madu randu dan diaduk hingga merata. Seduhan tersebut diberikan kepada responden sebanyak dua kali sehari, yaitu pagi dan sore, selama empat hari berturut-turut. Kepatuhan responden dipantau menggunakan lembar pemantauan konsumsi dengan mencatat waktu dan jumlah dosis yang dikonsumsi setiap hari, sehingga dapat diketahui keteraturan konsumsi selama periode intervensi. Responden juga diminta melaporkan apabila terdapat dosis yang tidak dikonsumsi, keluhan, atau efek samping setelah mengonsumsi seduhan. Selama periode penelitian, tidak terdapat responden yang menggunakan obat antiemetik tambahan. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan pengaruh intervensi lain terhadap hasil penelitian, sehingga perubahan frekuensi mual dan muntah yang diperoleh dapat lebih menggambarkan pengaruh pemberian seduhan jahe merah dan madu randu.

Kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE)-24 digunakan untuk mengukur keparahan mual dan muntah (Putri 2024). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juli sampai 28 Juli 2025. Instrumen penelitian yang digunakan tidak menjalani pengujian validitas dan reliabilitas ulang karena sebelumnya telah menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Hal tersebut didukung oleh nilai Cronbach's alpha sebesar 0,75 dan nilai korelasi item-total yang berada pada rentang 0,75–0,85, sehingga instrumen dinilai memenuhi kelayakan untuk digunakan dalam penelitian (Sulistiyawati & Fauziyah, 2025; Erlawati et al., 2023). Pengukuran tingkat mual dan muntah diukur sebelum pelaksanaan intervensi serta setelah intervensi diberikan, berupa konsumsi seduhan jahe dan madu. Kuesioner *Pregnancy Unique Quantification of Emesis and Nausea* (PUQE)-24 digunakan untuk mengukur tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil (Zou et al. 2024)

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara seduhan jahe dan madu dengan penurunan jumlah muntah dan mual yang dialami ibu hamil selama trimester pertama. Data diproses dan dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis selanjutnya dilakukan dengan *paired sample t-test* (*dependent t-test*) setelah data memenuhi asumsi normalitas, guna

membandingkan hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan perizinan dari Universitas Mandala Waluya kepada Dinas Kesehatan Kota Kendari dan Puskesmas. Setelah izin penelitian diperoleh, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan tetap memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian dan telah mendapatkan persetujuan kelayakan Etik dengan nomor 32/KEP/UMW.01/V/2025.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 29)

karakteristik	frekuensi	Presentase (%)
Umur		
20 – 25	15	51,7
26 – 30	9	31,1
31 – 35	5	17,2
Usia Kehamilan		
5 Minggu	2	6,9
6 Minggu	3	10,4
7 Minggu	5	17,2
8 Minggu	5	17,2
9 Minggu	4	13,8
10 Minggu	2	6,9
11 Minggu	4	13,8
12 Minggu	4	13,8
Pekerjaan		
IRT	25	86,2
Wiraswasta	4	13,8
Jenjang Pendidikan		
Sarjana	7	24,1
SMA	22	75,9

Berdasarkan tabel 1. diketahui, responden yang berumur 20 –25 sebanyak 15 responden (51,7%), umur 26 –30 sebanyak 9 responden (31,1%), dan umur 31–35 sebanyak 5 responden (17,2%). Pada usia kehamilan tertinggi usia kehamilan 7 minggu sebanyak 5 (17,2 %) dan 8 minggu sebanyak 5 responden (17,2%), dan yang terendah adalah usia kehamilan 5 minggu sebanyak 2 responden (6,9%) dan 10 minggu sebanyak 2 responden (6,9%). Responden yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 25 responden (86,2%) dan sebagai Wiraswasta sebanyak 4 responden (13,8%). Berdasarkan jenjang pendidikannya Sarjana sebanyak 7 responden (24,1%), dan jenjang pendidikan SMA sebanyak 22 responden (75,9%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo – Lepo Kota Kendari.

Variabel	N	Pre-test				Posttest				p-Value
		mean	min	Max	SD±	mean	min	max	SD±	
Mual Muntah	29	7,55	5	2	1,744	5,55	3	0	1,703	0.00

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 2, konsumsi seduhan jahe dan madu menunjukkan adanya penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Pengukuran awal terhadap mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama dilakukan sebelum pemberian seduhan jahe dan madu, dengan diperoleh nilai rata-rata sebesar 7,55. Mual dan muntah terendah yang ditemukan adalah 5 kali, sedangkan tertinggi mencapai 12 kali pada responden. Pasca pemberian seduhan jahe dan madu, mual dan muntah responden berkisar antara 3–10 kali, dengan nilai rata-rata 5,55 kali. Temuan ini menunjukkan adanya penurunan mual dan muntah dibandingkan hasil pengukuran sebelum intervensi pada ibu hamil trimester

pertama. Analisis dengan Paired Samples T-test menghasilkan nilai signifikansi dua arah (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jadi, bisa disimpulkan bahwa seduhan jahe dan dicampur madu memengaruhi penurunan mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama di wilayah kerja Puskesmas Lepo - Lepo Kota Kendari.

Pembahasan

Setiap kehamilan diharapkan dapat berjalan dengan aman serta menghasilkan kondisi yang optimal bagi kesehatan ibu dan janin (Sitti Patimah 2025). Keluhan fisiologis yang dirasakan oleh ibu hamil adalah perasaan mual dan mengalami muntah selama masa kehamilan. pada kehamilan (NVP). Akan tetapi, kondisi ini dapat menjadi serius apabila dapat berlanjut menjadi hiperemesis gravidarum (HEG), yang ditandai dengan mual dan muntah berat secara terus-menerus dan dalam intensitas berlebihan (Putri Ervina Hartini 2025). Gejala yang umum terjadi meliputi ptialisme (hipersalivasi), kelelahan, kelemahan, dan pusing. Sementara itu, manifestasi yang lebih jarang dapat berupa hiperolfaksi (peningkatan sensitivitas terhadap bau), disgeusia (perubahan persepsi rasa), gangguan tidur, depresi, kecemasan, iritabilitas, serta perubahan suasana hati (Gerede et al. 2025). Beberapa hal yang bisa menyebabkan hiperemesis gravidarum (HG) antara lain adalah usia kehamilan di trimester pertama, kehamilan pertama, kehamilan kembar, dan berat badan berlebih (Pont et al. 2024). Mual dan muntah saat hamil dipengaruhi oleh perubahan hormon, khususnya kenaikan hormon progesteron yang menjadi hormon utama selama masa kehamilan. Progesteron membuat otot halus di saluran pencernaan rileks, sehingga proses lambung kosong menjadi lebih perlahan. Kondisi ini bisa membuat produksi asam lambung naik, sehingga menyebabkan mual dan muntah. Selain itu, perubahan pada sistem endokrin juga turut berperan, terutama kenaikan kadar human chorionic gonadotropin (hCG), yang biasanya meningkat dan mencapai titik tertingginya pada usia kehamilan sekitar 12–16 minggu, atau pada masa trimester pertama (Lubis and Abilowo 2023). Sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi mual dan muntah saat hamil, yang disesuaikan dengan tingkat keparahannya, yaitu intervensi non-farmakologis (Mastuty et al. 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, uji T-dependent atau uji Paired Sampel T-test menunjukkan nilai Asymp Sig. 2-tailed sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menyebabkan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Konsumsi seduhan jahe dan madu dapat menyebabkan perubahan skor mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama, di area kerja Puskesmas Lepo - Lepo Kota Kendari. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferina & Faulina, (2024) Menyatakan bahwa pemberian seduhan jahe berpengaruh pada penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil di trimester pertama. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatwiany & Kamaliah, (2024), yang juga menyatakan adanya pengaruh pemberian air jahe terhadap penurunan frekuensi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Lestari et al., (2024), yang menemukan bahwa seduhan madu dan jahe efektif dalam mengurangi intensitas emesis gravidarum yang dialami ibu hamil trimester pertama

Jahe mengandung minyak atsiri yang bersifat aromatik dan bermanfaat bagi kesehatan saluran gastrointestinal. Kandungan aseton dan metanol di dalamnya juga berperan dalam mengurangi iritasi saluran pencernaan. Selain itu, jahe dapat memengaruhi aktivitas serotonin yang terlibat dalam sistem saraf, sehingga membantu mengurangi mual dan muntah pada emesis gravidarum (Juliasen 2024). Jahe juga memiliki vitamin A dan senyawa resin yang rasanya pahit. Senyawa ini diketahui bisa mengurangi aktivitas serotonin, sebuah neurotransmitter yang dihasilkan oleh neuron serotonergik di sistem saraf pusat serta sel

enterokromafin di saluran pencernaan. Mekanisme penghambatan tersebut dapat mengurangi rasa mual dan muntah, membuat perut lebih nyaman. (Tiani et al. 2024). Madu memiliki kandungan glukosa yang dapat membantu menghambat produksi asam lambung, sehingga berpotensi meredakan mual dan muntah pada kehamilan. Selain itu, keberadaan enzim tertentu dalam madu berperan dalam proses perubahan amonia menjadi glukosa yang dapat membantu memperkuat lapisan dinding lambung (Kafabih and Anggraeni 2023;Zhu et al. 2025;Farindra. et al. 2025). Madu mengandung berbagai mineral dan vitamin B6 yang berperan dalam membantu mengurangi mual, menjaga kondisi tubuh ibu hamil, serta mendukung pemenuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan janin (Arpen and Marniati 2025).

Penanganan mandiri yang dilakukan secara tepat dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi gejala emesis gravidarum tanpa memerlukan intervensi medis (Bara and Simanjuntak 2025). Ibu hamil memiliki peran penting dalam mengelola kondisi kesehatannya sehari-hari selama masa kehamilan. Selain mengalami perubahan fisik, ibu hamil juga dapat menghadapi perubahan psikologis yang berpotensi memengaruhi tingkat kesejahteraan. Oleh karena itu, penerapan *self-management* pada ibu hamil diarahkan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola gejala yang muncul, membentuk persepsi diri yang positif, serta meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan (Phummanee, Limruangrong, and Phahuwattanakorn 2024). Hyperemesis apabila tidak ditangani akan menimbulkan beberapa masalah Kesehatan atau komplikasi, meliputi defisiensi nutrisi, seperti ensefalopati Wernicke yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B kompleks, gangguan keseimbangan elektrolit dalam tubuh, kejadian tromboemboli akibat pembentukan bekuan darah, serta tirotoksikosis yang berkaitan dengan peningkatan aktivitas hormon tiroid (Tejada et al. 2025).

Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga perubahan gejala tidak dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh intervensi. Ukuran sampel yang relatif kecil dan penggunaan purposive sampling juga membatasi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi ibu hamil yang lebih luas. Selain itu, durasi intervensi yang hanya empat hari relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan efek penggunaan intervensi dalam jangka panjang. Perubahan frekuensi mual dan muntah juga dapat dipengaruhi oleh perubahan alami gejala kehamilan seiring bertambahnya usia kehamilan. Di samping itu, karena jahe merah dan madu randu diberikan secara bersamaan, penelitian ini tidak dapat menentukan kontribusi atau efek masing-masing bahan secara individual terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seduhan jahe dan madu mungkin berhubungan dengan penurunan tingkat keparahan mual dan muntah pada ibu hamil trimester pertama. Namun, penelitian terkontrol dengan jumlah sampel yang lebih besar masih diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitasnya.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Lepo – Lepo Kota Kendari yang telah memfasilitasi peneliti dalam melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas tersebut.

Daftar Pustaka

Arpen, R. S, And S. Marniati. (2025). Pengaruh Pemberian Jeruk Nipis Hangat Dan Madu Untuk Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tutung Kerinci. *Ensiklopedia Of Journa* 7(2):50–57.

- Bara, F. T., And R. Simanjuntak. (2025). Upaya Ibu Hamil Mengatasi Sendiri Gejala Mual Dan Muntah Yang Dirasakan (Penanganan Mandiri) Terhadap Emesis Gravidarum Pada Trimester I. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(3):670–75. Doi:<https://doi.org/10.59585/Bajik.V3i3.685>.
- Bonaldo, V., M. Ylenia., S. Tinti., F. Pratic., F. Barattini., E. Casolati., E. Piccolo., R. Piazza., M. Liberati., M. Locci., And I. Cetin. (2023). Prevalence And Burden Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women : Interim Analysis Of The Purity Survey *European Journal Of Obstetrics And Gynecology* 290(May):135–42. Doi:10.1016/J.Ejogrb.2023.09.016.
- Erlawati, I. T. W., And Suparjo. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Emprit Terhadap Frekuensi Mual Dan Muntah Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(November):1375–84. <http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jppp>.
- Farindra., A. R., Warda E. R., Wilhemus D. M. R. B., Irsandi Ri. F., And S. R. Muhammad. (2025). *Biomedical Journal Of Indonesia* 8(3):72–75. Doi:<https://doi.org/10.32539/Bji.V11i1.221> Abstract.
- Fazriah, T. N., And P. A. Febriyani. (2025). Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Air Perasan Jeruk Nipis Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb R Di Pandeglang Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmiah* 2(4):1793–1803. Doi:<https://doi.org/10.62335>.
- Fejzo, M., N. Rocha, I. Cimino, S. M. Lockhart, C. J. Petry, R. G. Kay, K. Burling, P. Barker, A. L. George, N. Yasara, A. Premawardhena, S. Gong, E. Cook, D. Rimmington, K. Rainbow, D. J. Withers, V. Cortessis, P. M. Mullin, K. W. Macgibbon, E. Jin, A. Kam, A. Campbell, O. Polasek, G. Tzoneva, F. M. Gribble, G. S. H. Yeo, B. Y. H. Lam, V. Saudek, I. A. Hughes, K. K. Ong, J. R. B. Perry, A. Sutton Cole, M. Baumgarten, P. Welsh, N. Sattar, G. C. S. Smith, A. P. Coll, C. L. Meek, S. Mettananda, C. Hayward, N. Mancuso, And S. O. Rahilly. (2024). Gdf15 Linked To Maternal Risk Of Nausea And Vomiting During Pregnancy. *Nature* 625(March 2023). Doi:10.1038/S41586-023-06921-9.
- Ferina, O., And R. Faulina. (2024). Efektifitas Pemberian Seduhan Jahe Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Uptd Puskesmas Krui. *Manuju: Malahayati Nursing Journal* 6:1428–42. Doi:<https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i4.11154>.
- Gerede, A., S. Stavros., E. Moustakli., A. Potiris., I. Orgianelis., A. Zikopoulos., P. Drakakis., E. Domali, M. Eleutheriades., And N. Nikolettos. (2025). Hyperemesis In Pregnancy : Complications And Treatment. *Medical Science* 13:1–15. Doi:<https://doi.org/10.3390/Medsci13030132>.
- Juliasen, I. (2024). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb F Wancimekar Periode Januari. *License Dpoaj* 03(12):1537–45. <http://Dohara.Or.Id/Index.Php/Isjnm%7c>.
- Kafabih, A., And V. A. Anggraeni. (2023). Manfaat Madu Untuk Kehamilan Perspektif Tafsir Ilmi. *Ulil Albab : Jurnal Ilmiah multidisiplin* 3(1):475–80. Doi:<https://doi.org/10.56799/Jim.V3i1.2678>.

- Lestari, D., N. Aulia., A. D. Anjani., And S. F. Sihombing. (2024). Efek Seduhan Madu Dan Jahe Terhadap Intensitas Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Inovasi Kesehatan Global* (4). Doi:Doi: <https://doi.org/10.62383/Ikg.V1i4.836>.
- Lubis, A. Y. S., And A. Abilowo. (2023). Pemberian Air Perasan Jeruk Nipis Madu Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil. *Ahmar Metastasis Health Journal* 3(3):161–66. Doi:<https://doi.org/10.53770/Amhj.V3i3.231>.
- Mangidi, A. M., W. O. S. K. Wuna., And D. A. Rahmawati. (2023). Hubungan Umur Ibu Dan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendar. *Jurnal Pelita Sains Kesehatan* 3(6):1–8.
- Mastuty, A., E. Wiksuarini., M. Amrullah., M. Halimatunnisa., And V. Yulandasari. (2024). Penurunan Intensitas Mual Muntah Pada Ibu. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda* 12(2):31–38. Doi:[10.37824/Jkqh.V12i2.2024.659](https://doi.org/10.37824/Jkqh.V12i2.2024.659).
- Nurdin. (2023). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Umi* 2(10):4265–78.
- Phummanee, R., P. Limruangrong., And W. Phahuwattanakorn. (2024). The Influence Of Types Of Gestational Diabetes Mellitus, Self-Management, Social Support, And Risk Perception On Health-Related Quality Of Life In Pregnant Women With Gestational Diabetes Mellitus. *Thai Journal Of Obstetrics And Gynaecology* 32(2):156–64. Doi:<https://doi.org/10.14456/Tjog.2024.17>.
- Pont, S., D. M. Bond., A. W. Shand, I. Khan., H. Zoega., And N. Nassar. (2024). Risk Factors And Recurrence Of Hyperemesis Gravidarum: A Population-Based Record Linkage Cohort Study. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica* 103(12):2392–2400. Doi:[10.1111/Aogs.14966](https://doi.org/10.1111/Aogs.14966).
- Putri, E. H. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Klinik Sikamali Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu* 2(4):248–52. Doi:[10.69714/Nx271w48](https://doi.org/10.69714/Nx271w48).
- Putri, N. P. O. (2024). Gambaran Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Menggunakan Puqe-24 Skor Di Kelurahan Tealcangkring Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal* 9(1):61–67. Doi:Doi: <https://doi.org/10.62017/Jkm>.
- Rahmatia, S., K. R. Syarif., M. Basri., And P. S. Ramadhani. (2023). Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar Jurnal Media Keperawatan : Politeknik Kesehatan Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar* 14(2):31–36.
- Sari, V. P.,, And Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Merah Dan Madu Randu Untuk Mengurangi Tingkat Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Azzahra Husada Lampung Selatan. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(5):356–64. Doi:<https://doi.org/10.572349/Husada.V1i1.363>.
- Savasi, V. M., S. Tinti., F. Pratic., V. Bonaldo., M. Y. Rovetto., R. Panniello., D. F. Barattini., E. Casolati., E. Piccolo., M. Mangrella., M. Liberati., M. Locci., And I. Cetin. (2026). Prevalence And Burden Of Nausea And Vomiting In Pregnant Women : Final Analysis

- Of The Purity Survey. *Clinical Medicine* 15:1–16.
Doi:<https://doi.org/10.3390/Jcm15041365>.
- Setiyaningsih, F. Y., And A. Isro. (2023). Pemberian Minuman Jahe Dan Madu Terhadap Mual Muntah Pada. *Jurnal Kebidanan Malakbi* 4:91–97.
Doi:<https://doi.org/10.33490/B.V4i2.957>.
- Sitti P., Et Al. (2025). Analisis Perencanaan Kehamilan Dan Persalinan Di Lingkungan Parang Banoa Kelurahan Parang Banoa Kecamatan Pallangga Kabupaten Gowa Diinginkan (Unwanted Pregnancies). Setiap Tahunnya Kurang Lebih 80 Juta Wanita Di Dunia Pemeriksaan Kesehatan Selama Keham. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi* 3(2):1–11. Doi:<https://doi.org/10.57213/Antigen.V3i2.602>.
- Sopiatun, R., Nuraini., And B. I. Rumintang. (2023). Pengaruh Pemberian Air Seduhan Jahe Terhadap Derajat Dan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Upt Pukesmas Dasan Tapen Tahun 2023. *Midwifery Student Journal (Ms Jou)* 3(1):11–22.
<https://msj.poltekkes-mataram.id/index.php/home/index>.
- Sulistyawati, E. D., And R. Fauziyah. (2025). Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Alternatif Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Pertama. *Jurnal Ners Research & Learning In Nursing Science* 9:6232–37.
- Suriyantia, S., Ismawatia., And Mustara. (2025). Effectiveness Of Ginger Drink In Reducing Emesis Gravidarum Among First-Trimester Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 14(2):435–43. Doi:<https://doi.org/10.35816/Jiskh.V14i2.1332>.
- Tejada, B. Martinez De, L. Vonzun, D. U. Von Mandach, A. Burch, M. Yaron, M. Hodel, D. Surbek, And I. Hoesli. (2025). Nausea And Vomiting Of Pregnancy , Hyperemesis Gravidarum. *European Journal Of Obstetrics & Gynecology And Reproductive Biology* 304(November 2024):115–20. Doi:10.1016/J.Ejogrb.2024.11.006.
- Tiani, K. A., C. M. Arenaz., M. K. Spill., M. J. Foster., J. S. Davis., R. L. Bailey., M. S. Field, P. J. Stover., And A. J. Macfarlane. (2024). The Use Of Ginger Bioactive Compounds In Pregnancy: An Evidence Scan And Umbrella Review Of Existing Meta-Analyses. *Advances In Nutrition* 15(11):100308. Doi:10.1016/J.Advnut.2024.100308.
- Who. (2025). Maternal Mortality. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
- Yuviska, I. A., And I. A. Yuviska. (2023). The Effect Of Ginger Infusion On Nausea And Vomiting In First Trimester. *Jkm (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(1). Doi:<https://doi.org/10.33024>.
- Zhu, M., J. Yang., H. Zhao., Y. Qiu., L. Yuan., J. Hong., And W. Cao. (2025). Effect Of *Elaeagnus Angustifolia* Honey In The Protection Against Ethanol-Induced Chronic Gastric Injury Via Counteracting Oxidative Stress, Interfering With Inflammation And Regulating Gut Microbiota In Mice. *Foods* 14(9). Doi:10.3390/Foods14091600.
- Zou, T., Z. Long., S. Wang., And Q. Yao. (2024). Nausea And Vomiting In Pregnancy (Nvp) In Chinese Pregnant Women: A Cross-Sectional Study. *Bmc Pregnancy And Childbirth* 24(1):1–11. Doi:10.1186/S12884-024-06686-7.